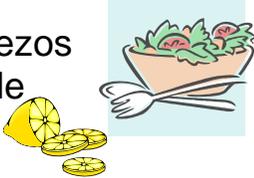


Afuera la grasa...adentro el sabor

Un poquito de grasa importa mucho. Una cucharadita de manteca o aceite tiene 5 gramos de grasa y casi 45 calorías. Vea estas sugerencias para reducir la grasa y agregar sabor:

- Fíjese en los recubrimientos (crema agria, crema batida) y las salsas (salsa hecha con el jugo de la carne asada, salsa cremosa, salsa holandesa) porque pueden agregar grasa adicional a los alimentos. Cuando salga a comer, pida que el recubrimiento o la salsa se coloquen a un lado. Ordene las opciones con menos contenido graso como salsa, mostaza o salsa de tomate.
- En las ensaladas, agregue el aderezo en último lugar. Escoja aderezos sin grasa o con nivel reducido de grasa, vinagre con sabor, o jugo de limón. Pida que se coloque el aderezo a un lado. 
- Escoja cortes magros de carne, aves de corral, y mariscos. Quite toda grasa o piel a la vista.
- Cocine los alimentos sin agregar grasa. Use aerosol no adherente para cocinar en lugar de manteca, margarina, o aceite cuando cocine al grill, frite, o saltee. Use ollas y sartenes no adherentes. Puede saltear en una cantidad pequeña de caldo. Si agrega grasa, use una cantidad pequeña de aceite de oliva o canola.
- Elija hornear, asar, cocinar al grill, cocinar al vapor, cocinar a fuego lento, o saltear en una sartén en lugar de freír para reducir la grasa. Si asa o cocina en el horno, use una rejilla para levantar los alimentos del fondo de la cacerola. Así la grasa puede gotear.
- En lugar de usar codillo de jamón o tocino salado para condimentar las verduras, use jamón magro o caldo para darle sabor a la carne.
- Use servilletas o toallas de papel para secar la grasa adicional de los alimentos. Esto ayuda con la pizza o las frituras.
- Pruebe la comida antes de untarla con manteca o margarina. Escoja otro recubrimiento. Intente usar sobre la tostada manteca de fruta o fruta untable con bajo contenido de azúcar. 

En los folletos de *MOVE!* “Agregue sabor” y “Sustitutos inteligentes para sus recetas” encontrará más ideas sobre cómo reducir la grasa y agregar sabor.

